

**NUEVO COLECCIONABLE**

**Hoy: Papa rellena**

**HORNO MICROONDAS DIGITAL**

**25 Lt**

PANEL DIGITAL • GARANTÍA 1 AÑO • RECURRIMIENTO INTERIOR ANTIOXIDANTE • 800W •

**S/ 289.00**

CÓD.: 20007894 | STOCK: 9 UDS.

ADQUIÉRELO EN KIOSCOS

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES

Miércoles 14 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14 902

Director (j): Carlos Salinas Guerrero

# el Popular

www.elpopular.pe

**S/1.00** Dúo 0.75 Lámina 0.25  
VIA AEREA: S/1.50 Dúo 1.25 Lámina 0.25

## ROBERT PREVOST TIENE EN AGENDA DE SU PRIMERA GIRA VISITA A NUESTRO PAÍS

- “Digan al Perú que pronto van a tener noticias mías”, le dijo el Sumo Pontífice a una periodista.
- Entre otros lugares que visitará está Turquía, Portugal y Ucrania.

PÁGINA 2



# EL PAPA VIENE AL PERÚ

## FARFÁN SE CASA

- Dijo en público que está comprometido con Xiommy Kanashiro. PÁG. 8



## PARO NACIONAL

- Hoy se paraliza el país en rechazo a la ola de criminalidad. PÁG. 4



Encuentra los mejores productos para tu hogar en tu kiosco favorito

Oster

## JUEGO DE CUCHILLOS SANTOKU GUNDERSON

Cuchillo de Santoku  
16.5cm | Hoja 1.5mm

Cuchillo para frutas  
8.9cm  
Hoja 1.2mm



Hojas de **acero inoxidable** durables, **diseño ergonómico** con mangos tipo madera, cuchillas antiadherentes que facilitan el corte y la liberación de alimentos y construcción precisa para mayor eficiencia.

Cocina como un gran CHEF

2 Cuchillos por

**S/ 39.90**

CÓD.: 20009825  
STOCK: 500 UDS.

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES  
OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 21/05/2025 O HASTA AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.



SERÍA UNO DE LOS PRIMERAS GIRAS QUE TIENE PLANEADO REALIZAR



EL PAPA TIENE DNI PERUANO Y CONOCE NUESTRO PAÍS COMO NADIE

✦ Entre otros de los países en agenda está Turquía, Portugal y Ucrania. ✦ “Digan al Perú que pronto van a tener noticias mías”, le dijo a una periodista.

✦ Según reveló el medio italiano La Repubblica, el Papa León XIV habría escogido a Perú como uno de los primeros países a visitar al inicio de su papado.

Robert Prevost, que posee la nacionalidad peruana, también tendría previsto viajar a Turquía (cumpliendo un compromiso de su antecesor Francisco), a Portugal y Ucrania, tras una llamada telefónica con el presidente Volodímir Zelensky.

Durante un encuentro con la prensa en el Vaticano, el flamante Papa envió un mensaje ante la periodista



FUE DESIGNADO OBISPO DE CHICLAYO EN EL 2014.

peruana Paola Ugaz: “Digan a Perú que pronto va a tener noticias mías”. El segundo viaje del santo padre sería Portugal. Además, reclamó un alto el fuego inmediato en Gaza, además de dar ayuda humanitaria a la población.

**TODOS LOS DÍAS REZO**

Ante el pedido de un perio-

disto peruano que pidió a León XIV que bendiga a su país porque “se desangra”, el sumo pontífice envió un mensaje a Perú, su segunda nación: “Todos los días estoy rezando y bendiciendo”. El medio La Repubblica indica que, antes de visitar su natal Estados Unidos, el Papa iría a Perú.

Desde el inicio de su pon-

tificado, el Papa mostró su voluntad de mantener una relación activa y espiritual con la región andina. Sus palabras hacia el Perú, durante la audiencia con la prensa internacional, reafirmaron su vínculo afectivo y su compromiso con el pueblo peruano. La audiencia dejó un mensaje claro de cercanía, compromiso y esperanza, fortaleciendo aún más los lazos entre el Vaticano y el Perú.

Además, durante su primer mensaje como Papa ante los medios de comunicación, destacó la importancia de su experiencia en Perú, asegurando que “fue decisiva para entender el sentido del servicio pastoral”. Prevost Martínez cuenta con DNI peruano vigente. El entonces cardenal se nacionalizó peruano tras ser designado obispo de Chiclayo en 2014. ▲

UN ADULTO Y UN MENOR DE EDAD

**Asesinan a dos**

SILVANA OLIVERA



FUERON ATACADOS EN CAMIONETA.

✦ Un nuevo episodio de violencia conmocionó al Callao. Un feroz ataque armado dejó dos personas muertas en la cuadra 1 del jirón Luna Pizarro. La ferocidad del crimen ha estremecido a los vecinos de la zona, quienes afirman no haber vivido antes un hecho similar. Según testigos del hecho, una camioneta blanca marca Suzuki se desplazaba por la mencionada vía cuando

fue interceptada por sujetos desconocidos que dispararon sin piedad contra los asientos delanteros. Producto del atentado fallecieron en el acto Rafael Chalco López (36) y un menor de 17 años, identificado con las iniciales I. C. R.

El ataque fue tan intenso que varias balas impactaron no solo en el vehículo, sino también en las puertas de viviendas cercanas, generando terror entre los vecinos. ▲

LOS DEL HAMPA DE SAN MARTÍN DE PORRES

**Caen cobrando cupo**

EXTORSIONABAN A COMERCIANTES.

✦ La policía capturó a dos presuntos extorsionadores que operaban en San Martín de Porres, donde exigían pagos de S/500 diarios a comerciantes del sector automotriz.

Los sujetos fueron intervenidos en flagrancia cuando realizaban una de estas cobranzas ilegales. ▲

Los detenidos fueron identificados como Yampier Choquehuanca Llanares, alias Caballito, y Juan Demetrio Salazar Reyes. Ambos pertenecerían a la banda autodenominada “Los del Hampa de San Martín de Porres”, que venía sembrando el terror entre los empresarios de la zona. ▲



# ESTRENO



Compañía Latinoamericana de Radiodifusión S.A. RUC: 20100163986

NUEVA TEMPORADA

# HOY

# 7:45 PM



DINA BOLUARTE VUELVE A MOVER PIEZAS EN SU GABINETE Y RELEVA A TRES JEFES DE CARTERA

# No se cansa de hacer cambios

✦ Es un intento, dicen los expertos, por salvar a Adrianzen, que corre peligro de ser censurado.

La presidenta Dina Boluarte cambió sorpresivamente ayer a tres ministros, entre ellos el de Economía y el de Interior, en vísperas de la votación en el Congreso de un pedido de censura contra el premier Gustavo Adrianzen, que, todo parece indicar, se tendría las horas contadas en el cargo, ya que más de una bancada, entre ellas Fuerza Popular (FP), alida del Gobierno, han dicho que van a votar a favor de su salida.

Boluarte tomó juramento a los nuevos titulares de esas carteras durante una ceremonia en Palacio de Gobierno.

La mandataria, cuya popularidad cayó a un histórico 2% este mes según una reciente encuesta, no dio a conocer las razones para los relevos.

El economista Raúl Pérez fue investido como ministro de Economía tras la salida de José Salardi, que ocupó el cargo desde enero. Es el cuarto titular de esa cartera en 31 meses de gobierno de Boluarte.

De su lado, en el ministerio del Interior, asumió el general retirado de la Policía Carlos Malaver. Su antecesor, Julio Díaz, había sido nombrado apenas el 24 de marzo.

Boluarte también nombró a César Sandoval como nuevo responsable del Ministerio de Transportes.



LA DE HOY VA A SER UNA JORNADA MUY CARGADA EN NEGATIVO PARA EL GOBIERNO DE DINA BOLUARTE.

## Cambia cada 13 días

La presidenta Dina Boluarte ha designado a 65 ministros en distintas carteras hasta el 13 de mayo de 2025, lo que significa un promedio de 13 días por cada titular en el cargo, considerando los 888 días transcurridos de su mandato, que se inició el 7 de diciembre de 2022.

## ALERTA ROJA

Los inesperados cambios ocurrieron un día antes de que el Congreso debata hoy la censura del primer ministro Gustavo Adrianzen, jefe de gabinete y mano derecha de la mandataria.

Según Martha Moyano, de Fuerza Popular, la caída de Adrianzen tuvo como punto decisivo la masacre de 13 mineros en Pataz.

"Nuestra bancada, cuando toma una decisión por mayoría, a veces

por unanimidad, siempre (vota) en bloque", adelantó Moyano, confirmando que ella y todos sus compañeros de bancada votarán por la caída de Adrianzen sin ninguna duda.

Más contundente fue Norma Yarrow, de Renovación Popular. "¡Renuncia o lo censuramos! ¿Con quién han negociado estos cambios? El problema está en la PCM y hasta ahora usted, Dina Boluarte, ¿no se da cuenta?", reclamó.



EL PAÍS EXIGE RENUNCIA DE DINA BOLUARTE POR FRACASO EN SU GESTIÓN.

## CLASES EN COLEGIOS SERÁN VIRTUALES HOY

# Gremios y transportes acatan paro nacional

Hoy, se registrará una jornada de paro nacional en nuestro país con la participación de distintos sectores, especialmente en el transporte público, los mercados y emporios comerciales, de acuerdo a los dirigentes que impulsan la medida en rechazo a las extorsiones, sicariato y la criminalidad en prácticamente todas las regiones.

Anoche, el Ministerio de Educación dispuso que las clases en los colegios del país se iban a realizar hoy de manera virtual, ya que no se quiere exponer a los escolares a que puedan tener problemas en su traslado a los planteles. Se prevé que desde la madrugada, la PNP y el Ejército están recorriendo las calles de la ciudad prestando seguridad.

## PERSONAS TRANS, SEGÚN NUEVA NORMA

# No podrán elegir baño



PESE A QUE SE CONSIDERA DISCRIMINATORIA, NORMA FUE PUBLICADA Y ENTRA EN VIGENCIA.

El Congreso publicó la Ley N.º 32331 que impedirá que personas trans puedan elegir servicios higiénicos, de acuerdo a su identidad de género. La norma promovida por el legislador Alejandro Muñante, de Renovación Popular, sale a la luz luego que activistas por los derechos humanos rechazaran esta medida, calificándola de discriminatoria contra esta parte de la población

del país. Por cierto, el gobierno de Dina Boluarte no la observó. La norma aparecida en El Peruano dice que se tiene como objetivo "fortalecer el derecho de la indemnidad sexual de niños y adolescentes a fin de garantizar su desarrollo integral, su integridad y su dignidad en todos los ámbitos, incluyendo los espacios públicos, educativos, recreativos, digitales y comerciales".



LA INVESTIGACIÓN DEL CASO CÓCTELES VUELVE A ETAPA PRELIMINAR.

## KEIKO FUJIMORI Y OTROS 17 FAVORECIDOS

# Declaran nula acusación

El Décimo Juzgado de Investigación Preparatoria del Poder Judicial declaró nula la acusación contra Keiko Fujimori y otros 17 investigados en el marco de las investigaciones por el caso Cócteles por el presunto delito de obstrucción a la justicia. El juez Wilson Verástegui de esta forma se puso en línea del fallo del Tribunal Constitucional del 28 de noviembre del 2024, el cual dispone dejar sin

efecto el juicio oral y los actos procesales a favor de la lidereza de Fuerza Popular y otras 17 personas, así como la nulidad de la disposición del fiscal superior Rafael Vela Barba, en el que declara nula la exclusión de José Domingo Pérez del caso. Otros nombres favorecidos con este fallo son, Giulliana Loza, Vicente Silva Checa, Pier Figari, Ana Herz, Jaime Yoshima, José Chlimper, entre otros.



"CAÑETE NO ES ALBERGUE DE LA DELINCUENCIA", RESPONDEN ALCALDES

## Rechazan reubicación del centro juvenil Maranguita

✦ Autoridades exigen una mesa de diálogo con el Ministerio de Justicia.



SOSPECHAN QUE MEDIDA PONDRÍA EN RIESGO LA SEGURIDAD DE LOS VECINOS DE SAN ANTONIO.

✦ **CAÑETE.** Los alcaldes distritales y el alcalde provincial rechazaron el traslado del Centro Juvenil Maranguita a San Antonio, tras la fuga de seis internos de nacionalidad venezolana en San Miguel. Afirmaron que esta decisión del Ministerio de Justicia no fue consultada con la población.

Además, las autoridades y vecinos expresaron su preocupación, señalando que Cañete no debe convertirse en un "albergue de la delincuencia". Reclamaron que no hay estudios técnicos ni diálogo previo para sustentar el proyecto. Por otro



### Se firmó acta provisional

Pese a la firma de un acta provisional para entregar el terreno al Ministerio de Justicia, los alcaldes exigen detener el proyecto hasta establecer mesas de diálogo con las autoridades.

lado, cientos de personas se reunieron en la plaza de San Antonio para protestar contra la reubicación del centro juvenil. Destacaron que la seguridad y tran-

quilidad de los ciudadanos deben ser prioridad para el Gobierno. Insisten en que la comunidad merece ser escuchada antes de tomar decisiones de este tipo. ▲



ALERTA DE PARTE DEL INSTITUTO GEOFÍSICO

## LIMA, ICA Y ÁNCASH ESTÁN EN ZONA DE RIESGO Alerta de terremoto de 8.8

✦ El jefe del IGP, Hernando Tavera, advirtió sobre la posibilidad de un sismo de gran magnitud, al menos 8.8, que afectaría gravemente a Lima, Ica y Áncash. Esta alerta se basa en estudios recientes que evidencian una alta actividad tectónica en la costa central del país. Ante ello, recomendó fortalecer la educación sísmica y participar en simulacros. Además, re-

cordó que lo más peligroso no es solo la magnitud, sino el sacudimiento del suelo, el cual depende de la profundidad del epicentro y la cercanía a zonas pobladas donde ocurre. En lo que va del 2025, el IGP ha registrado un total de 329 sismos perceptibles, reafirmando la vulnerabilidad sísmica del Perú y haciendo un llamado a tomar las medidas de seguridad necesarias. ▲

### EN CORTO

#### ESTE 15 DE MAYO ABREN EL NUEVO AEROPUERTO

✦ Con el objetivo de preparar su operación completa en junio, el 15 de mayo comenzará la marcha blanca del nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez. Cinco aerolíneas internacionales operarán vuelos controlados mientras se afinan los procesos y se adapta el personal. El nuevo terminal duplicará su capacidad a 30 millones de pasajeros al año, mejorando la conectividad aérea del país. El ingreso será solo por la avenida Morales Duárez, totalmente rehabilitada por el MTC.

MÁS DE 100 AMBULANTES FUERON DESALOJADOS

## Recuperan calles en la "Cachina" de Huandoy

✦ La Municipalidad de Los Olivos, con apoyo de efectivos de la Policía Nacional, realizó un operativo para recuperar las vías públicas ocupadas por más de diez años en la Cachina de Huandoy. El reordenamiento se llevó a cabo en el asentamiento humano Armando Villanueva, donde operaban comerciantes informales

por más de 10 años. Durante la intervención, se retiraron estructuras que impedían el paso y se detectó el alquiler ilegal de espacios públicos por parte de los vecinos que residen en aquella localidad. Por otro lado, un vecino intentó agredir a un fiscalizador con un machete, pero fue controlado por la policía sin mayores incidentes. ▲

Envía tus denuncias con fotos y/o videos a nuestro WhatsApp

#ElPopular

941 000 000

**FINISTERRE**

Cumple con el deber de participar el sensible fallecimiento de quien en vida fue su asegurado doña

**ANA ANSELMA FLORES HUAMAN VDA DE HERNANDEZ**  
(Q.E.P.D.)

Ocurrió el día 12 de abril del presente año, los familiares agradecen profundamente las muestras de afecto recibidas.

**¿SORDERA?**  
¡Recupera los sonidos que te has estado perdiendo!

**RESERVA AHORA TU DESCARTE AUDIOLOGICO GRATUITO...Y ESCUCHA MEJOR MAÑANA!**

**AudiPhone**  
CENTRO AUDIOLÓGICO

**¡APROVECHA AUDÍFONOS MEDICADOS! 2x INC. S/2990\*\***  
\*\*Sujeto a evaluación audiológica completa

<b>SAN ISIDRO</b> (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167	<b>AYACUCHO</b> 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil N°390 (al frente del Parque Chabuca Granda)
<b>SANTA ANITA</b> (01)543 9298 Los Ruiseñores 476 - Of. 501	<b>AREQUIPA</b> (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (A media cuadra del parque Calvario)
<b>LOS OLIVOS</b> (01)782 4440 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso	<b>CHICLAYO</b> (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara
<b>MIRAFLORES</b> (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio	<b>TARAPOTO</b> (074) 222 114 Alfonso Ugarte 676
<b>SAN MIGUEL</b> (01)657 3009 Av. Elmer Faucett 188	<b>TRUJILLO</b> (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arias de Morey y Jr. Manuel Morey)
<b>S.J. LURIGANCHO</b> (01)657 6821 Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate	<b>CUSCO</b> (044) 308 617 Jr. Independencia 179 (Frente al Ex-Comedor UNT)
	<b>TACNA</b> (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio
	<b>HUANCAJO</b> (052) 638 443 Calle Blondell 425
	<b>JULIACA</b> (064) 410 954 Jr. Puno 166
	<b>ICA</b> 957 308 002 Jirón Ricardo Palma 456
	<b>PIURA</b> 983 402 173 Calle Azháles Lt.8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)
	(073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta. Isabel (frente grifo Mega)

f/audiophone www.audiophone.pe CENTRAL (01)510 1313 983 402 173



UNICEF, UNODC Y UNFPA EXPRESARON SU RECHAZO HACIA LA NORMATIVA

## ONU solicita a Perú derogar ley que encarcela a menores

✦ Indican que esta regulación podría elevar la tasa de criminalidad.

✦ **NUEVA YORK.** Varias agencias de la ONU, como Unicef, UNODC y UNFPA, pidieron al Estado peruano derogar la Ley 32330, que permite juzgar penalmente a adolescentes de 16 y 17 años por delitos graves como homicidio, sicariato y extorsión. Aseguran que esta medida vulnera tratados internacionales suscritos por Perú.

Las organizaciones señalaron que esta norma va contra la Convención sobre los Derechos del Niño y podría empeorar la situación de los adolescentes al exponerlos a entornos carcelarios con adultos, lo cual dificulta su rehabilitación. También



LEY ES CONSIDERADA INCONSTITUCIONAL POR EL MINISTERIO PÚBLICO Y EL PODER JUDICIAL.

destacaron que la gran mayoría de delitos en el país son cometidos por adultos. La ley fue aprobada por el

Congreso y promulgada por el Ejecutivo, pese al rechazo del Ministerio Público y del Poder Judicial.

### EN CORTO

#### BOMBARDEO EN GAZA DEJA SIN VIDA A 5 NIÑOS

✦ **YALABIA.** Al menos 16 palestinos, incluidos cinco niños, murieron este tras un bombardeo israelí a una escuela en el campo de refugiados de Yabalia, en el norte de Gaza. El ataque también dejó varios heridos. En otras zonas como Nuseirat y Ciudad de Gaza, se reportaron más bombardeos y casas destruidas. Desde marzo, Israel ha atacado refugios usados por desplazados. Solo el domingo murieron 29 personas y 94 resultaron heridas, según autoridades locales.

EX PRESIDENTE DE URUGUAY

## Murió a los 89 años de edad José "Pepe" Mujica



SUFRÍA DE UN CÁNCER DE ESÓFAGO.

✦ **MONTEVIDEO.** El ex presidente de Uruguay, José "Pepe" Mujica murió a los 89 años.

A fines de abril del 2024, el otrora mandatario anunció que le fue descubierto un tumor en el esófago. Poco después, detalló que era maligno y debía tratarse con radioterapia.

En enero de este año, detalló que el cáncer se le

había expandido al hígado, asegurando que estaba "muriendo". "El cáncer en el esófago me está colonizando el hígado", dijo entonces.

"Lo que pido es que me dejen tranquilo. Se terminó mi ciclo hace rato. Sinceramente, me estoy muriendo y el guerrero tiene derecho a su descanso", recalcó en dicha oportunidad.

## CONVIERTE TU SAZÓN EN ALGO EXTRAORDINARIO



### Nuevo coleccionable: Cocina como un gran chef

49 recetas peruanas con técnicas y consejos de experto para llevar tu cocina al siguiente nivel. ¡Sorprende y aprende como un gran chef!



Colecciona tus láminas todos los días con

**el Popular**



YARITA LIZETH

# SE DIVORCIARÁ DE SU ESPOSO EUROPEO

✦ Anunció su separación con Patric Lundberg en pleno concierto en Cusco. La cantante niega que haya sido por infidelidad.

Mary Ann Antunez

◉ Ya no quería ocultarlo más. Yarita Lizeth decidió anunciar su soltería, después de casi dos años de casada con el sueco Patric Lundberg.

Lo hizo durante un concierto en Cusco, el pasado 11 de mayo, en la celebración del Día de la madre.

La noticia de su ruptura toma por sorpresa porque se casaron recién en setiembre del 2023. Además, la cantante contó que tenían planes de celebrar otra boda en Puno, junto a sus familiares que viven en su tierra natal.

Sin embargo, esa noche, Yarita interrumpió su show musical para contar con tristeza lo que le estaba pasando. De manera inesperada, la artista señaló: "Me voy al lado de las solteras".

En ese momento, Yanarico decidió asegurar que no hubo infidelidad de por medio. "No por un engaño, ni nada. No por una traición", indicó.

## POR QUÉ SE SEPARARON

Tras la reacción de los presentes, la cantante folclórica dejó entrever que el motivo de su separación está relacionado con hacerla elegir entre su matrimonio o la música.



MÁS PUDO SU CARRERA QUE EL AMOR.

## La vinculan con el Dr. Fong

Tras acompañar a Yarita Lizeth en sus conciertos, sus seguidores hicieron un llamado al doctor Víctor Barriga Fong para que no se pierda la oportunidad de conquistarla. "Doctor Fong, es ahora o nunca", se lee en varios comentarios en redes sociales.

"Es por amar mi carrera, creo que más es eso, por amar lo que hago porque con ustedes me siento feliz. Y por otras razones más que en algún momento, tal vez lo contaré", refirió.

Una de sus fans le hizo referencia a la frase "Se va uno y vienen ocho" y Yarita Lizeth le respondió: "Solamente quiero uno, pero sí me gustaría conocer a un cusqueño, siempre lo he dicho", agregó.

# Cuponidad

997 580 793

ENCUENTRA ESTA Y MÁS OFERTAS SOLO EN [WWW.CUPONIDAD.PE](http://WWW.CUPONIDAD.PE)



**SUPER NOVA**

**Diversión de otra galaxia**

**JUEGA 30 O 60 MINUTOS**

**ENTRETENIMIENTO PARA GRANDES Y CHICOS: TRAMPOLINES, PISCINA DE ESPUMA, DODGE BALL**

**VÁLIDO DE LUNES A DOMINGO**

**DESDE S/22.90**

**CALLAO, INDEPENDENCIA, LA MOLINA, LA VICTORIA, SAN MIGUEL**

STOCK MÍNIMO DE 5 UNIDADES POR PRODUCTO / OFERTA VÁLIDA SOLO POR HOY O HASTA AGOTAR STOCK



MAGALY MEDINA

## CREE QUE LA GENTE YA SE HARTÓ DE ELLOS

✦ Pamela ofreció show y no había público.



El último fin de semana, Pamela Franco viajó a Trujillo para ofrecer un concierto por el Día de la madre. Pese a que no es la primera vez que se presenta, la tierra donde Christian Cueva y Pamela López formaron su hogar, no la recibió con los brazos abiertos.

Las cámaras de Magaly TV La Firme estuvieron presentes y captaron como la intérprete de 'Dile la verdad' entonaba sus canciones frente a mesas vacías.

Sin duda, esta situación tampoco pasó desapercibi-

da para Magaly Medina: "Lo que a mí me asombra es ver un show de Pamela Franco, que se había puesto de moda, así sin gente y todo vacío. Bien raro, ¿no? Quién sabe. Cuidado, Cueva", sentenció.

"La gente se entusiasma por un grupo o una cantante, a veces una temporada, y luego pierde interés, en la medida que ya no es bonito verla a ella y Cueva porque ya aparecieron tanto, que ya nos hartaron. La gente se cansó de tanta azúcar y tanta miel", explicó.

KIARA LOZANO

## FAN LE HACE FEO ROCHE

✦ Cantante confrontó a usuaria.

¡Le hicieron roche! En medio de la polémica por su presunta relación con Edwin Guerrero, una usuaria de TikTok decidió comentar su último video para exponer públicamente que tiene mal aliento.

"Yo le pedí una foto y me concedió, pero tenía un aliento feo. Un mal recuerdo. Pero es linda en persona", escribió.

Por su parte, Kiara Lozano no se quedó de brazos cruzados y se defendió de forma



CRUCE EN REDES.

sarcástica: "Jajajaj ay. No me cepille ese día entonces. En una foto ya tienes capturado ese recuerdo lamentable entonces", refirió.



# COMPROMETIDO

✦ Ex futbolista hace pública revelación sobre su relación con Xiomy Kanashiro. ✦ Estaría pensando en dar importante pase con bailarina.

Mary Ann Antunez

✦ Llegarán al altar? No hay duda de que Jefferson Farfán está más feliz que nunca en su relación con

Xiomy Kanashiro.

Atrás quedó el comunicado de la ruptura de su breve relación, ahora que decidieron darse una nueva oportunidad, lo han hecho más decididos que nunca.

El fin de semana, el conductor de 'Enfocados' se presentó a animar un evento por el Día de la madre. Tras el abrazo de una señora del público, se animó a confesar: "Estoy comprometido ah", dijo entre risas.

Sus palabras no pasa-

ron desapercibidas para su compañero en la animación, quien le pidió que lo repita, dándole el micrófono para que lo diga fuerte y claro. Con una sonrisa en el rostro dijo: "Estoy comprometido", mientras mostraba su anillo a todos los presentes. Tal como lo hizo Xiomy Kanashiro anteriormente en su podcast, cuando hicieron público su reconciliación.

Como se recuerda, Farfán anunció hace unos meses que oficial-

mente mantiene una relación sentimental con Xiomy Kanashiro. Asimismo, ambos se mostraron usando un anillo simbólico por su relación sentimental. Ahora, sorprende al revelar que estaría comprometido con la bailarina. Se desconoce si fue honesto o simplemente estaba bromeando sobre el compromiso.

SOBRE MELISSA

De otro lado y luego de tantas especulaciones, la

¡Esos pies

Kurt Villavicencio reveló cómo lucen los pies de Xiomy Kanashiro, actual pareja de Jefferson Farfán. El conductor de 'Todavía se filtra' quedó en shock y no pudo evitar pedir una pedicura urgente. "Esos terribles pies, no se ha hecho la pedicura, no se ha echado una crema, ni esmalte", dijo.

FOQUITA FARFÁN

"ESTOY

Foquita negó que Melissa Klug fuera algún título en su amistad con Christian Cueva. "De la calle" asegura nunca se distanciará.

«La gente no sabe que nosotros no hablamos, que somos peleados. Por eso este es mi galáctico momento la actual pareja de Xiomy Kanashiro. Enfocados, su posición de peloteros donde se encuentran entre el futbolista de Cienfuegos y el niño.



JULIÁN LEGASPI

# NADA CON EL VALOR DE LA VERDAD

✦ Asegura que el programa de Beto Ortiz no vende nada productivo.

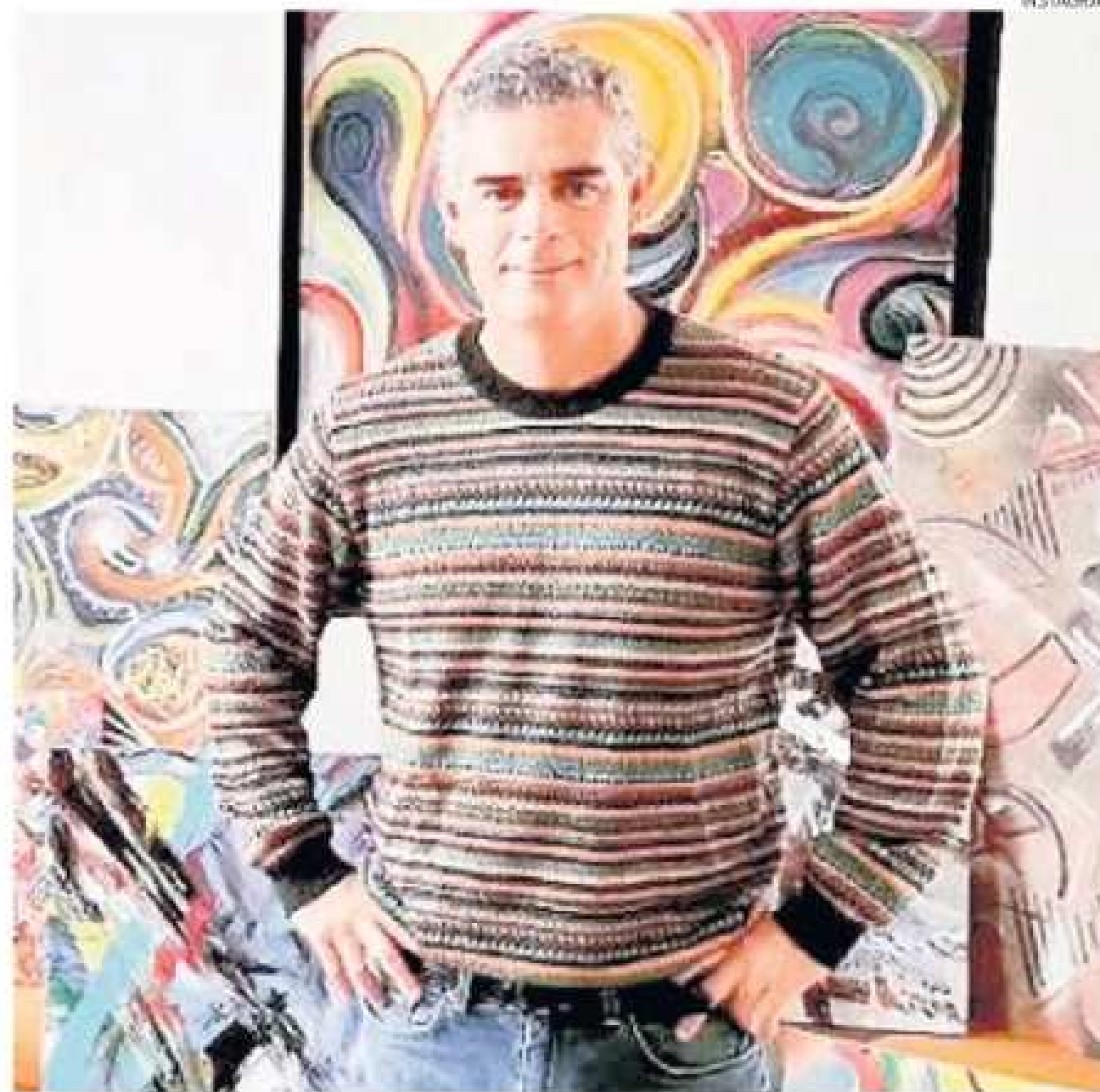
Julían Legaspi no quiere saber nada con el chisme y el morbo, por eso rechazó participar en El valor de la verdad. Prefiere espacios de sano entretenimiento, como El gran chef, donde ingresó como participante en su nueva temporada extrema. En la rueda de prensa se le consultó si seguiría los pasos de su amigo Renato Rossini, quien se sentó en el sillón rojo hace unas semanas. Fue tajante al indicar que nunca iría al programa de canal 5.

"No, la verdad que no, ni se gasten en llamarme. Ese

tipo de programas nunca han ido conmigo, siento que ese tipo de programas al Perú no le suma. Servirá para el chisme y el morbo. Nada más", contó.

Julían Legaspi reveló que años atrás, cuando El valor de la verdad se emitía en Latina, fue invitado a participar, pero lo rechazó. "Sí, me llamaron hace un tiempo, pero les dije que no", indicó.

Sobre su participación en el reality de cocina significa un reto, lo suyo es la actuación, aunque aclara que sabe cocinar. "Ya no diré que empiece la juerga, diré que empiece la cocina (risas). De hambre no me muero sé cocinar, pero nada elaborado, acá el paladar es muy exigente", añadió. (Mario Palacios)



JULIÁN LEGASPI CAMBIÓ LAS TELENÓVELAS POR LA COCINA DE EL GRAN CHEF FAMOSOS.

LESLIE SHAW

# QUISO AGREDIR A BOLIVIANA

La Barbie de la cumbia descubrió que la cantante boliviana, Elvia Abril, estaba interpretando su canción Hay niveles, sin pagarle los derechos de autor. Cuando se la encontró en el aeropuerto, no dudó en encararla por querer apropiarse de su tema musical.

"¡No roben canciones! Yo no me voy a dejar", advirtió la rubia. En su propia cara, Leslie Shaw le dijo que su abogado ya había intentado llegar a un acuerdo, pero extranjeros actuaron malcriados.

Su enojo era tanto que la cantante de cumbia peruana reveló que quiso llegar a los golpes: "Denme fuerzas para no agarrarla de los pelos cuando vaya al baño. Estoy muy molesta, no puedo



PRESENTARÁ DEMANDA.

creer lo sinvergüenzas que son", señaló. En exclusiva para El Popular, Leslie Shaw advirtió que demandará a los que utilicen su canción sin pagarle.

Encuentra los mejores productos para tu hogar en tu kiosco favorito

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES

OFERTAS VÁLIDAS HASTA EL 31/05/2025 O HASTA AGOTAR STOCK. IMÁGENES REFERENCIALES. ENTREGA A NIVEL NACIONAL SEGÚN DISPONIBILIDAD.



NUEVO ÁLBUM OFICIAL  
CONMEBOL LIBERTADORES 2025

Tapa Blanda a solo **S/ 7.60**  
Cód.: 20009841 | Stock: 1500 Uds.

Adquiere también  
Álbum Tapa Dura **S/ 49.90**  
Cód.: 20009842 | Stock: 160 Uds.



Paq. x50  
Sobres  
**S/ 150.00**  
Cód.: 20009840  
Stock: 500 Uds.



**S/ 79.90**

CÓD.: 20008885

Estadio Monumental  
U Marathon  
38 x 35 x 9.5 cm



Set x6 Vasos Cerveceros  
Belek Beer 380 ml.

x6 Piezas **S/ 24.90**  
CÓD.: 20009709



WAHL

A NIVEL NACIONAL

Kit Cortadora de  
Cabello, Recortadora  
de Barba x10 Pzas.

CÓD.: 20009249 | 20009250

**S/ 59.90** PRECIO REGULAR: **S/ 79.90**

PRECIO EXCLUSIVO para  
los Lectores de

La República



Jgo. x2 Copas  
Universitario  
100 años  
480 ml.

**S/ 35.00**

CÓD.: 20009824



INCLUYEN  
LUCES



Estadio Alejandro  
Villanueva  
37.5 x 38 x 12.6 cm

**S/ 79.90**

CÓD.: 20008887





## ● Cabrera hizo el gol de los tres puntos. ● Dominó tiene grandes chances en la Sudamericana.

Cumpliendo con la misión de ganar para mantenerse con vida, FBC Melgar sorprendió en calidad de visitante al imponer condiciones 1-0 ante Puerto Cabello de Venezuela en el marco de la jornada 5 del Grupo G en la Copa Sudamericana.

En un partido bastante cerrado y con pocas ocasiones de gol, un solitario tanto de Kenji Cabrera luego de ejecutar un penal a la perfección a los 51', pondría por encima del tablero al "León" de Arequipa.

A partir de entonces el equipo se dedicó a cuidar el resultado, sin pasar mayores sobresaltos en defensa. De hecho, el portero Cabezucho no tuvo inconvenientes en su portería, amparado del buen rendimiento en defensa, y el "dominó" pudo salir victorioso de tierras caribeñas.

De esta forma, Melgar depende de sí mismo para avanzar en el certamen. En la última fecha visitarán al líder de la zona, Vasco da Gama en Brasil y solo un triunfo podría asegurarle el segundo lugar y jugar los play-off para mantenerse en la competencia internacional.

Cabe destacar que el primer lugar de un grupo en la Sudamericana otorga el boleto directo a los octavos, mientras que el segundo juega un partido de repesca con los terceros de la Copa Libertadores para avanzar de fase en la "Suda".



EN  
VENEZUELA  
DERROTÓ  
1-0 PUERTO  
CABELLO

### TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	J	G	E	P	GF	GC	DIF	PTS
1. Lanús	5	3	2	0	7	2	+5	11
2. FBC Melgar	5	2	1	2	5	7	-2	7
3. Vasco da Gama	5	1	2	2	5	8	-3	5
4. Puerto Cabello	5	1	1	3	6	6	0	4

# Melgar es Un volcán

## Cristal se está ahogando en la Copa

■ Cristal falló otra vez. Tenía chance de recuperar opciones en la Copa Libertadores, pero no le resultó. Anoche recibió la visita de Cerro Porteño en el Estadio Nacional y cuando más necesitaba de los tres puntos, no consiguió ninguno y más bien prácticamente ha firmado su sentencia y es poco probable que en lo que resta suceda un milagro. El equipo de Autuori perdió 1-0 y se alejó de los dos primeros de su grupo que van a clasificar a la segunda ronda. Es más, tuvo tiempo suficiente para empatar al menos, pero no pudo. El gol de Iturbe a los 14 minutos no pudo igualar en más de 80 minutos de juego que vino, ya que se jugó hasta más de 10 minutos de descuento. Una vez más el equipo celeste suma un fracaso a nivel internacional.

CARLOS FÉLIX



## La 'U' por otro golpe al Barcelona

■ En la 'U' por estos días están recordando esa frase que dice que "el que pega primero, pega dos". Porque resulta que hace unas semanas le ganó de visita a Barcelona SC (1-0) en Guayaquil y, hoy, en la revancha en el Monumental, quiere repetir la figura, no importa por cuánto, pero si es por varios goles contra nada o menos del rival, habrá cumplido su tarea. El tema es que el equipo de Jorge Fossati está obligado a ganar precisamente, ya que necesita los tres puntos, porque solo tiene 4 y es colero en el grupo B, de manera que una nueva victoria lo colocaría tercero, y haría descender al sótano al ídolo del Astillero, e incluso hasta ponerse segundo, dependiendo del resultado del choque entre River Plate e Independiente del Valle. El partido se jugra en el Monumental de Ate, a partir de las 21:00 horas.





ANCELOTTI NO SEGUIRÁ EN REAL MADRID

# Confirma se irá a Brasil

● DT dice que el 26 de este mes asumirá el Scratch.

■ MADRID. El técnico del Real Madrid, Carlo Ancelotti, confirmó ayer que afrontará a partir del 26 de mayo, un día después de que acabe LaLiga, el reto de asumir las riendas de la selección de Brasil.

"Desde el día 26 seré entrenador de Brasil, que es un reto, pero hasta entonces soy entrenador del Real Madrid y quiero terminarlo de la mejor manera posible. Estoy centrado en el último tramo de esta aventura espectacular", declaró Ancelotti, un día antes al partido ante el Mallorca, el antepenúltimo de la competición. El preparador italiano tuvo que responder a las preguntas de los motivos



ANCELOTTI CULMINA UNA ETAPA BRILLANTE DE SU CARRERA

por los que la federación brasileña se anticipó al lunes a anunciarlo como técnico de la Canarinha. "La CBF saca este comunicado porque desde el día 26 soy entrenador de Brasil. El Madrid sacará el comunicado cuando él quiera, no hay ningún tipo de problema",

dijo Ancelotti antes de subrayar que lo que ha hablado con el club blanco "es absolutamente personal". El entrenador, el más laureado del Real Madrid con 15 títulos, tres de ellos de Champions, aseguró que su marcha ha sido una separación amistosa.



## Sin varios titulares

■ MADRID. Sin varios titulares, entre ellos, Vinicius, Lucas Vázquez, Rodrigo y Tchouaméni, pero con dos canteranos para cubrir la emergencia, como son, Jiménez y Jacobo, Real Madrid recibe hoy (14:30 hora de Perú) al Mallorca, en un partido que no cambiará mucho la suerte del equipo blanco en la Liga española.



## Wirtz vale 150 millones

■ Hasta 100 millones de euros podría pagar el Bayern Munich por el volante alemán Florian Wirtz, a quien está buscando sacar del Bayer Leverkusen para que se ponga su camiseta a partir de la Bundesliga 2025-2026. Según la prensa, el Leverkusen podría abortar la operación, ya que pretendería 150 millones por su jugador.



FOTO: JHON REYES

## ASUMIÓ UNIDAD TÉCNICA DE MENORES

# Barreto inicia su trabajo en la FPF

■ Cambio en la Federación Peruana de Fútbol. No. A Agustín Lozano no lo mueve nadie, pese a su fracaso en el cargo y a sus tantos tubos de ensayo, sin que llegue a encontrar la fórmula para sacar a nuestro fútbol del fracaso reiterado. El tema es que esa institución ha presentado al nuevo jefe de la Unidad Técnica, recayendo el encargo en Manuel Barreto, quien hace unos días renunció a seguir como director deportivo de la 'U'. "Mi salida fue por un tema de desgaste y una vez que se da este paso comienzo a tener comunicación con el

presidente (de la FPF)", fue lo primero que dijo en la conferencia de prensa luego de su asunción. "Lo que me convenció (de aceptar el cargo en la FPF) es ver un poquito de lo que (Lozano) les ha mostrado a ustedes, las posibilidades y herramientas con las que se cuenta realmente para ser parte de un cambio, me convenció el ser parte de un equipo de trabajo, el poder a través del trabajo en equipo, conjuntamente con el director deportivo de selecciones que venga. Me emociona poder hacer un trabajo en equipo, un política integral", explicó.



ÍNTIMOS VAN POR LOS TRES PUNTOS.

## MAÑANA VISITA A TALLERES

# Alianza se fue de viaje

■ Ya está en Argentina. Alianza llegó al país del tango y el Río de la Plata para afrontar mañana un partido decisivo para su futuro en la Copa Libertadores contra Talleres de Córdoba. El cuadro íntimo, se sabía, no pudo llevar a Alan Cantero y Jean Pierre Archimbaum, por lesiones, pero también por el mismo motivo tiene una tercera baja, como es Pablo Lavandeira.

Y por si fuera poco, el equipo blanquiazul esta vez tampoco podrá contar con el defensa Renzo Garcés, quien está suspendido una fecha por su expulsión en el último partido de su equipo de la Copa. De cualquier forma, Alianza espera volver a ganar a la T, al que en la ida en Matute derrotó 3-2. En la tabla del grupo D es tercero y su rival, colero.

## PAULUCCI SE MARCHÓ POR OFERTA DEL EXTRANJERO

# Boys se queda sin técnico

■ A Sport Boys le está yendo regular en el Torneo Apertura de la Liga 1, con bajo presupuesto y sin figuras de cartel se ubica en el décimo lugar entre 19 equipos. Lo hizo de la mano del entrenador argentino Cristian Paulucci. Sin embargo, el DT acaba de renunciar al puesto "por motivos personales" y ante la aparición

de un oferta de un club extranjero, que, al parecer, no puede rechazar por el tema de dinero. "El Club Sport Boys Assn. informa a sus hinchas, prensa y a la opinión pública que Cristian Paulucci dejó de ser director técnico de la institución, luego de aplicar su cláusula de resolución, por motivos personales y tras recibir una

propuesta del extranjero", es la publicación de parte de La Mislera confirmando la marcha del entrenador. 2El Club agradece su entrega y profesionalismo al comando técnico dirigido por el profesor y les desea el mayor de los éxitos de sus nuevos proyectos", añade sin mencionar aún quien sería el nuevo DT rosado.

CON PAULUCCI DEJÓ EL TIMÓN DE LA MISILERA.



**CURANDERO ESPIRITISTA NORTEÑO**  
**★ EMILIO ★**  
 SE ALEJO DE TI? ES INFIEL? BASTA DE SUFRIR SOY EXPERTO HACIENDO AMARRES DE AMOR Y SEXO CON MAGIA NEGRA Y RITUAL DE AMOR PARA DOMINAR Y UNIR ESPOSO ENAMORADOS AMANTES Y PAREJAS DE TODO SEXO Y EDAD. VOLVERA SIN QUE LO LAMES NI BUSQUES ALEJO AMANTES Y RIVALES CURO BRUJERIA DAÑO ENFERMEDADES NEGOCIOS SUSTO HAGO AMARRES A DISTANCIA GARANTIZADO  
 LUN. A SAB. 9AM A 6 PM **0996216888**  
 AV. IQUITOS 715 OF. 302 LIMA  
 a 2 cdas. de la plaza Manco Capac La Victoria



PREPARA GRANDES ALMUERZOS  
Y CENAS FAMILIARES CON LAS  
NUEVAS RECETAS DE EL POPULAR

# Arroz chaufa: fusión culinaria que te encantará

## En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en [elpopular.pe](http://elpopular.pe)



✦  
**¡Oportunidad  
única! Adquiere  
este coleccionable  
de manera gratuita  
por la compra de tu  
diario favorito.  
¡No te lo pierdas!**

Alannis Castañeda Saavedra.

► ¡Sazón que sorprende! El Popular trae un regalo especial para los apasionados de la cocina. En su nueva edición de recetas coleccionables: “Cocina como un gran chef”, con más de 40 recetas donde aprenderás a preparar los platos más deliciosos. Desde entradas tradicionales hasta postres deliciosos, cada entrega te acercará al sabor de casa con un toque profesional.

## VARIEDAD Y SABOR

El arroz chaufa es un platillo que combina la riqueza de la cocina china con el alma de la gastronomía peruana. Su sabor intenso y su aroma inconfundible lo han convertido en uno de los favoritos de muchos.

Es versátil, lleno de color y refleja la fusión cultural que caracteriza al Perú. Se disfruta tanto en almuerzos familiares como en celebraciones especiales. Más que una receta, es un símbolo de mestizaje y sabor que une generaciones y tradiciones. ¡A disfrutar!



¡NO TE PIERDAS ESTA DELICIOSA OPORTUNIDAD DE COCINAR COMO LOS GRANDES!



APRENDIENDO  
EN CASA

## El sistema óseo

# Tipos de huesos

El cuerpo humano está formado por muchos huesos y no todos son iguales. Hay diferentes tipos de huesos, según su forma y función. Los huesos largos, como los del brazo y la pierna, ayudan a movernos y sostener nuestro peso. Los huesos cortos, como los de las muñecas y tobillos, son pequeños y dan estabilidad. Los huesos planos, como los del cráneo y las costillas, protegen órganos importantes como el cerebro,

el corazón y los pulmones. También existen los huesos irregulares, que tienen formas extrañas, como las vértebras de la columna. Por último, están los huesos sesamoideos, que son pequeños y redondos, y se encuentran en lugares como la rodilla, ayudando a los tendones a funcionar mejor. Todos los huesos trabajan juntos como un equipo para que podamos movernos, proteger nuestros órganos y mantenernos de pie.



**EL DATO**  
Algunas partes del cuerpo tienen más huesos que otras. En cada mano hay un total de 27 huesos, mientras que en cada pie hay 26 huesos. En conjunto, los 4 tienen 106 huesos.



## Cómo cuidar los huesos para que estén sanos

Para que nuestros huesos crezcan fuertes y sanos, necesitamos cuidarlos todos los días. Es importante el consumo de alimentos con calcio, como la leche, el queso o el yogur. También debemos hacer ejercicio y jugar al

aire libre para fortalecerlos. Dormir bien y sentarse con buena postura ayuda mucho. Y cuando andamos en bicicleta o patinamos, ¡usar casco y protecciones es clave para evitar golpes!



# Emprende y **crece** con el Popular

PUEDES LOGRARLA SI TE ENFOCAS EN CONQUISTAR AL CONSUMIDOR

## ¿Sabes qué es la lealtad de marca?

- ✦ Un buen servicio al cliente influye positivamente.
- ✦ Ignorarán a tus competidores.

Zoraida Peña H.

Para todo emprendedor lograr tener clientes leales es un reto que, muchas veces, se desarrolla a largo plazo. La lealtad a la marca es resultado de un vínculo bien cimentado entre el negocio y el cliente.

Si logras este objetivo significa que pasas de tener clientes actuales a clientes leales, que funcionan como embajadores de promoción los productos sin esperar nada a cambio.

Cuando el cliente repite compras y genera recomendaciones, esto significa que comienza a demostrar su lealtad a la marca, pero la comprobación definitiva se da cuando tu competencia entre en el juego y no puede llamar su atención, por lo tanto, es ignorada.

Tener clientes leales te



NO SOLO LOS PRODUCTOS DE CALIDAD GENERAN CLIENTES LEALES SINO TAMBIÉN EL TRATO QUE DÉ



trae diversos beneficios como que ellos serán los mejores "embajadores" de tu marca frente a otros consumidores que podrían con-



vertirse en nuevos clientes. Además, puedes modificar precios sin abusar, ya que los clientes leales son menos sensibles a estos cambios.

### Educación financiera

José Callegari (\*)

#### GESTIONA TUS RECURSOS DE MANERA CORRECTA

Conoce 4 aspectos fundamentales para optimizar el uso de recursos de tu emprendimiento:

1. Debes contar con un plan financiero sólido. Estima tus ingresos y egresos, asigna un presupuesto para cada área, entre otras cosas.
2. Automatizar procesos a través de tecnologías te permite ahorrar tiempo y dinero. Existen numerosas aplicaciones accesibles que pueden optimizar el flujo de trabajo.
3. Si tu emprendimiento cuenta con productos físicos, es vital que manejes y gestiones un inventario de manera eficiente.
4. Revisa periódicamente tus estrategias y procesos para identificar áreas de mejora; además, utiliza métricas para tomar decisiones informadas.

\* Especialista en emprendimientos

### Cuida tu bolsillo

Una excelente práctica para ahorrar dinero en los gastos de comestibles es planificando tus comidas cada semana y revisando bien lo que ya tienes en la despensa.

### COLECCIÓN: 2

## Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

### Coliflor rebozada

- INGREDIENTES**
- 3/4 tza. de coliflor picada.
  - 4 huevos.
  - 6 1/2 cda. de harina de trigo.
  - 1/4 kg de papa blanca.
  - 1 cebolla mediana.
  - 1 1/2 cdtas. de ajo molido.

- 1/3 tza. de leche evaporada.
- 1 1/2 tajadas de queso fresco.
- 1 cda. de ají panca.
- Huacatay finamente picado.
- Sal, pimienta y orégano a gusto.

**PREPARACIÓN**

Sancochar las ramas de coliflor limpias y luego reservar. Para el rebozado bate los huevos, agrega la harina, mezcla hasta que no haya grumos, condimenta con sal y pimienta, agrega una poco de agua fría para soltar la mezcla, luego reboza las ramas de coliflor y fríe en aceite bien caliente. Para hacer la salsa, fríe la

cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, verter la leche, el queso en cuadritos, huacatay, sal y pimienta. Aparte, disolver la harina en agua fría y verter en el aderezo, bajar el fuego, remover hasta que espese y quitar del fuego. Servir la coliflor rebozada con la salsa encima y arroz graneado.

### Secreta del Chef

Para evitar que la coliflor caiga pesada puedes agregar media cucharadita de bicarbonato o una cucharadita de vinagre al agua.

## TIPS

## TIPS

## TIPS

### 1 USA LA FILOSOFÍA EL "DO IT YOURSELF"

Es preferible que todo lo que puedas lo hagas tu mismo (Do It Yourself): decoración de la casa, regalos, arreglos, comida, jardinería, vestimenta, etc. Gracias a internet no te faltarán ideas para inspirarte y encontrarás muchos tutoriales y clases gratuitas.



### 2 PLANTÉATE UNA META DE AHORRO

El año que empieza aprovéchalo para plantear una meta de ahorro a mediano o largo plazo. Esta meta debe estar destinada a mejorar tu calidad de vida. Elige un objetivo que se adapte a cada necesidad. Calcula el tiempo que te llevará lograr esa meta de acuerdo a tus ingresos y recursos.



### 3 DESENCHUFA GASTOS INNECESARIOS

El mantener los aparatos eléctricos enchufados sin usarlos igualmente genera un consumo de electricidad que verás reflejado en el recibo. Así que desenchufa todo lo que no esté usando, aunque esté apagados igual te saldrá costoso. A excepción de la refrigeradora todo lo demás puedes desenchufar.





Gaturro

¡¡ RENDITE, GATURRO!!  
¡¡ REPARTÍ TUS SIETE VIDAS!!

BUENO, ESTÁ BIEN...  
TRES VIDAS PARA VOS  
Y CUATRO PARA MÍ...

¡¡ NO, NO...  
AL REVÉS!!  
¡¡ CUATRO PARA MÍ  
Y TRES PARA VOS!!

OKEY, OKEY...  
CUATRO PARA VOS  
Y TRES PARA MÍ...  
TOMA'...

¿ YA ME LAS PASASTE?

YA ESTÁ

¡¡ TENGO CUATRO VIDAS!!  
¡¡ TENGO CUATRO VIDAS!!

PERROS...

¿ AHORA ENTIENDEN  
POR QUÉ SON TAN FÁCILES  
DE DOMINAR?

Las 7 diferencias

Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fijate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Cenizas quedan  
Donde hubo fuego cenizas quedan... Gracias a Dios,

aprendí a barrer.

acertijo

Ley de Ohm en casa  
Ejercicio: Un secador de pelo usa 1500 W con 220 V. ¿Cuál es la corriente que consume?

Soluciones de ayer

El acertijo: Respuesta: 12 A. Explicación:  $I = W / V = 120 / 10 = 12$

¿Quién lo dijo?:  
Gotthold Ephraim Lessing.

Sudoku

4	8			9	3			
	5		7			4	3	2
		6		2				8
2		5				8	6	
			2	6	1	3		
	4	3	9			7		
8				7		9	1	
1							5	
5		7	6	1	9			4

¿Quién lo dijo? \*\*\*\*\*

“La primera virtud es frenar la lengua, y es casi un dios quien teniendo razón sabe callarse.”

a) Michel de Montaigne

b) Lucrecio

c) Catón de Útica

A dibujar \*\*\*\*\*



## Sopa de letras \*

A	P	U	J	X	L	O	C	W	V	P	U	B	L	I	C	I	T	A	R	I	A	S	D
Y	H	Q	P	R	B	H	X	A	T	U	G	L	R	A	L	U	P	O	P	R	V	K	A
D	S	Z	S	I	E	A	A	O	N	S	G	J	N	B	R	D	Q	F	N	H	U	E	K
P	A	A	M	T	Y	S	S	N	V	A	H	G	L	O	J	Z	T	Y	N	M	U	I	F
X	P	S	D	B	K	A	T	O	U	X	D	L	Y	F	I	V	V	A	L	L	A	S	O
I	C	P	G	N	E	J	R	A	I	N	X	A	H	P	K	C	Z	E	A	L	V	U	G
E	A	M	O	T	E	Y	S	F	U	R	C	R	Q	A	N	H	C	R	W	Z	U	T	S
T	F	E	P	D	V	I	G	M	Y	R	U	I	I	D	P	I	E	A	W	R	Q	E	A
N	E	Y	G	U	X	J	T	S	T	A	A	C	A	H	S	T	W	Y	R	K	Z	N	T
E	T	G	Q	U	O	N	I	M	A	C	T	N	R	D	E	O	I	M	T	T	Z	K	S
M	E	S	A	N	R	E	D	O	M	Y	H	C	T	R	O	V	C	R	B	E	A	G	I
R	R	X	L	U	G	A	R	E	S	P	B	J	R	E	I	S	Q	I	N	S	K	R	R
O	I	L	A	U	S	T	R	A	L	I	A	A	N	O	S	A	P	T	T	K	B	H	U
I	A	S	O	D	Y	C	M	V	I	T	C	H	D	E	S	R	S	K	W	C	N	Q	T
R	S	H	B	E	F	V	D	S	A	U	A	K	J	S	O	U	L	E	B	X	A	N	E
E	O	I	J	T	A	E	N	T	D	U	Y	C	J	T	D	T	V	I	L	D	F	R	M
T	S	Z	E	E	H	G	T	N	A	Y	X	W	C	E	R	C	S	D	P	E	O	H	P
S	V	V	T	N	F	J	K	T	T	M	I	O	V	R	E	E	O	Q	W	U	T	H	C
O	I	L	O	E	J	E	B	F	N	B	Z	X	M	U	U	T	R	F	A	L	H	O	G
P	A	O	S	R	Q	W	R	T	A	Y	J	W	C	A	C	I	E	L	G	H	T	O	M
M	J	P	D	S	B	R	K	E	V	U	Z	S	J	Q	E	U	J	Z	R	A	U	T	W
Y	E	V	B	E	X	H	S	C	E	K	E	D	N	I	R	Q	A	R	D	C	U	M	W
P	S	O	V	K	Y	S	N	G	L	Z	A	F	B	X	I	R	I	C	D	N	T	U	G
N	O	R	T	E	A	M	E	R	I	C	A	N	A	B	K	A	V	M	X	G	H	X	J

## ATRACCIÓN DE CARRETERA

- ☐ ANUNCIADOS  
☐ ARQUITECTURA  
☐ ATRACCIÓN

- ☐ AUSTRALIA
- ☐ CAFETERÍAS
- ☐ CAMINO
- ☐ CANADÁ
- ☐ CARRETERA

- ☐ CURIOSA
- ☐ DETENERSE
- ☐ LEVANTADA
- ☐ LUGARES
- ☐ MODERNA

- ☐ MOTELES
- ☐ NORTEAMERICANA
- ☐ OBJETOS
- ☐ OESTE
- ☐ POPULAR

- ☐ POSTERIORMENTE
- ☐ PRÁCTICOS
- ☐ PUBLICITARIAS
- ☐ RECUERDOS
- ☐ RESTAURANTES

- ☐ TIENDAS
- ☐ TURISTAS
- ☐ VALLAS
- ☐ VIAJEROS
- ☐ VIAJES

## Consultorio sentimental

## No me respeta ante sus amigos

**CARLOS (29).** Doctora Cora, mi novia no me da mi lugar ante sus amigos. Cuando salimos en grupo, parece que yo soy uno más, como si nuestra relación no existiera. A veces ni siquiera me presenta como su pareja, solo dice mi nombre y ya. Sus amigos hacen bromas subidas de tono y ella se ríe, como si no le molestara. Me

incomoda quedarme callado cuando siento que se pasa un límite. Le he dicho cómo me siento, pero siempre me responde que exagero o que son "cosas de amigos". Me hace dudar si realmente está orgullosa de estar conmigo. No quiero controlar con quién se junta, pero tampoco quiero seguir sintiéndome invisible.



**RESPUESTA**

Querido Carlos, es importante que tu novia te respete y te haga sentir importante, especialmente con sus amigos. Si ya le dijiste cómo te sientes y no cambia, puede ser una señal de que no está valorando lo que necesitas. En una relación, ambos deben sentirse bien y respetados. Buena suerte.

**Dra. Cora Song**      [corasong@gmail.com](mailto:corasong@gmail.com)

## ASTROLOGÍA

**Jhan Sandoval**  
Telf: 4450340/4728244  
[www.jhansandoval.com](http://www.jhansandoval.com)



**ARIES:** 21 mar. 20 abr.

Tendrás que llegar a un acuerdo económico con alguien poco flexible, sé diplomático y negociarás. No te envuelvas en pensamientos negativos, aún puedes hacer mucho por recuperar tu relación.

**TAURO:** 21 abr. 21 may.

Rememorar escenas del pasado no te permite aceptar esta nueva etapa laboral, acepta los cambios y sigue avanzando. Llega una oportunidad para iniciar una relación amorosa o reconciliarte.

**GÉMINIS: 22 may. 21 jun.**

Un compañero estaría en contra de los cambios que propones; conserva la tolerancia y dialoga. En el amor, tu actitud será más comprensiva y madura, lo que te permitirá estabilizar tu relación.

**CÁNCER:** 22 jun. 22 jul.

Llegarás a un acuerdo económico o laboral con una persona que aportará mucho a tu crecimiento. Controla tus emociones y busca la manera más armónica de expresar tus molestias.

**LEO: 23 jul. 23 ago.**

No te impulsas a tomar decisiones cuando no estás seguro del camino a seguir, apostarías por lo incorrecto. Aceptas este período de soledad con mucha madurez, empiezas a fortalecer tu autoestima.

**VIRGO: 24 ago. 23 set.**

Encontrarás ese dinero que te permitirá saldar deudas y salir de esa presión que te mortificaba. Recibirás mensajes de alguien que intenta recuperar tu confianza, no seas indiferente.

**LIBRA: 24 set. 23 oct.**

No permitas tensiones a tu alrededor por temas laborales o económicos, las discrepancias luego traerán divisiones. Resurgen pasiones que pensabas dormidas, controlalas y define tus sentimientos.

**ESCORPIO:** 24 oct. 22 nov.

La ausencia de un compañero o de apoyo multiplicaría tus funciones, será un día estresante, pero productivo. No te hace bien la distancia de esa persona, intenta acercarte y se disculparán.

**SAGITARIO:** 23 nov. 21 dic.

Brillarás por tu capacidad para negociar y cerrar acuerdos, será un día positivo y de crecimiento. Esa llamada de atención tiene que hacerte reflexionar, la persona que amas podría distanciarse.

**CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.**

Un cambio inesperado te obligaría a tomar decisiones de último momento, conserva la calma. Te liberas de personas negativas, vuelve esa sensación de libertad que necesitabas.

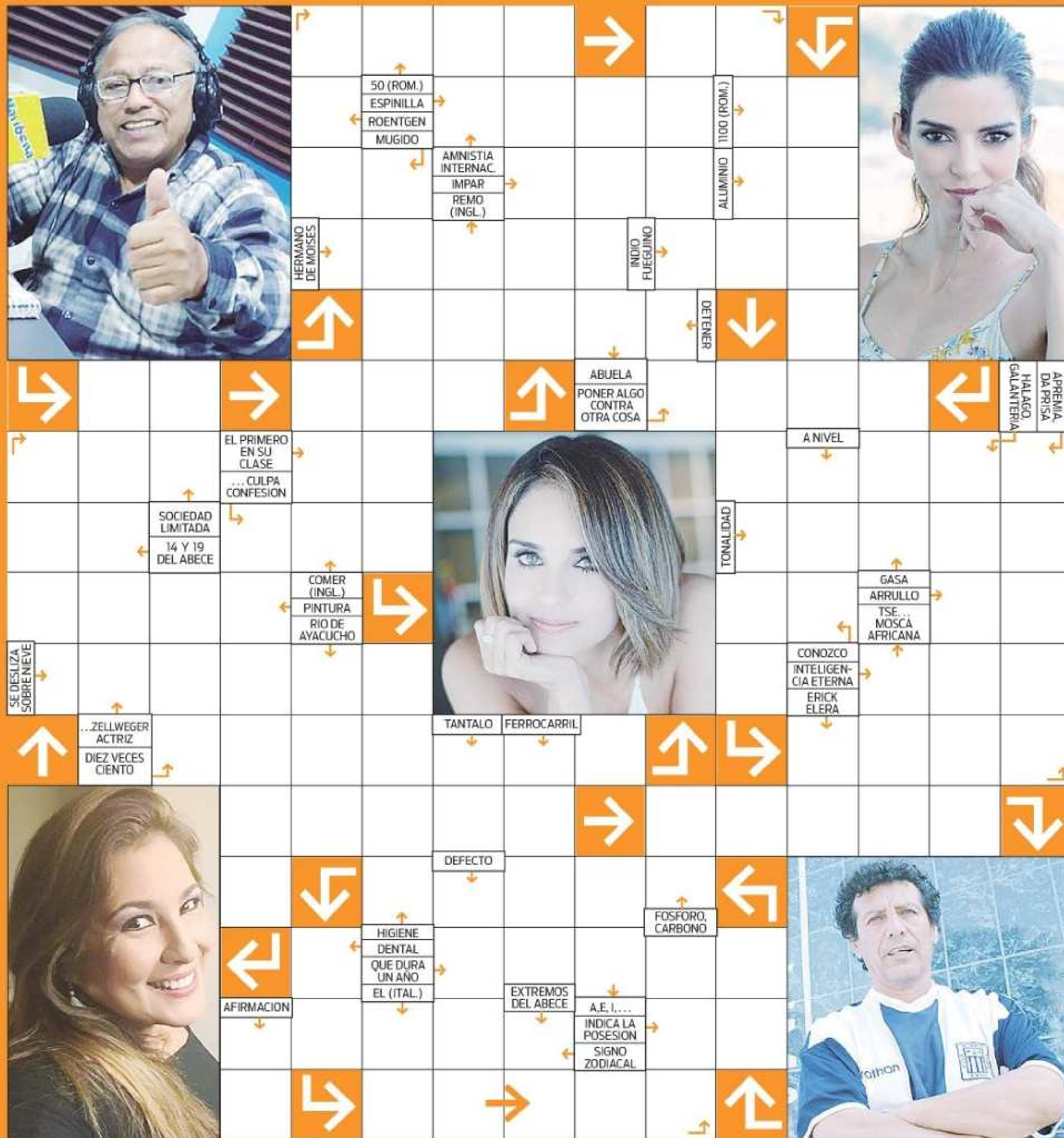
**ACUARIO: 21 ene. 19 feb.**

Agenda tus compromisos, podrías olvidarte de asuntos importantes y no te conviene faltar a tu palabra. Estás tomando en cuenta detalles que esa persona valora, todo empieza a estabilizarse.

**PISCIS: 20 feb. 20 mar.**

Alguien que aparenta ser correcto te hará una propuesta poco transparente, evita vincularle. Recibes apoyo de la persona que amas, gracias a su orientación resolverás tus problemas.





# Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional  
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953  
@perezalbela

## Epigenética: tus hábitos modifican tus genes

La epigenética funciona como un interruptor: aunque nacemos con un código genético fijo, nuestro estilo de vida define qué genes se expresan. La alimentación, el descanso, la actividad física y el estrés pueden activar genes protectores o silenciar aquellos asociados a enfermedades.

Por ejemplo, alguien con predisposición a la diabetes puede mantenerse saludable con una buena alimentación y ejercicio. En cambio, una dieta alta en ultraprocesados y un estilo de vida sedentario pueden favorecer la enfermedad.

Los nutrientes juegan un papel clave en los procesos epigenéticos. Minerales como el magnesio y el zinc, vitaminas del grupo B y antioxidantes naturales actúan como "mensajeros" que modulan la expresión de genes. Las dietas ricas en frutas, verduras, granos integrales y grasas saludables promueven una expresión genética beneficiosa, mientras que el exceso de azúcares, frituras y productos ultraprocesados puede tener efectos negativos.

Además, el ayuno intermitente y la reducción de la ingesta calórica han demostrado influir positivamente en la epigenética, promoviendo la reparación celular y la longevidad.

Los cambios epigenéticos no solo afectan a quien los adopta, sino que también pueden heredarse. Un estilo de vida saludable en padres y abuelos puede influir en la predisposición genética de sus descendientes, reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas en las futuras generaciones.

La epigenética nos brinda la oportunidad de tomar el control de nuestra salud. Alimentarse bien, dormir lo suficiente, mantenerse activo y reducir el estrés no solo mejoran nuestra calidad de vida, sino que crean un legado de bienestar para quienes vienen después. Cada elección cuenta y puede transformar nuestra salud a nivel celular.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m.  
por Radio Felicidad  
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

## LA ÚLTIMA

■ **KIEV.** El presidente ucraniano, Volodimir Zelenski, anunció ayer que se reunirá "probablemente el domingo" con el nuevo papa León XIV, pero precisó que dependería de si hay cambios en el plano diplomático con Rusia.



## Ofrece masajistas y hasta cocineros

■ **LOS ÁNGELES.** La plataforma de alquileres temporales Airbnb presentó ayer la renovación de su aplicación, que cuenta ahora con la posibilidad de reservar servicios a domicilio

como masajistas, cocineros y entrenadores personales. El nuevo servicio estará disponible en 260 ciudades para los usuarios que se alojen en una casa alquilada a través de la aplicación

o bien en su propio hogar. "Los hoteles tienen algo que nosotros no tenemos: servicios", dijo Brian Chesky, director ejecutivo de Airbnb, durante un evento de lanzamiento en Los Ángeles.